



AJER
AKADEMIC JOURNAL OF
EDUCATIONAL RESEARCH

ISSUE 7

**AKADEMIC JOURNAL
OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL**

December 2024

WWW.AJERUZ.COM



International Scientific Journal
AKADEMIC JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
December 2024

Tashkent 2024

ERKIN KURASHCHILARNI TEXNIK HARAKATLARINI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYASI

Karimjanov Tillaqo‘zi Shavkatjon o‘g‘li
Namangan davlat pedagogika instituti, magistr
[Email: tillakuzikarimconov@gmail.com](mailto:tillakuzikarimconov@gmail.com)

Аннотация: в статье рассматривается технология развития технических движений борцов вольного стиля. В исследовании проанализированы методические подходы, инновационные технологии и практические занятия, применяемые в процессе обучения и совершенствования технических аспектов борьбы. Особое внимание уделено учету индивидуальных особенностей спортсменов и эффективным методам развития технических навыков. В процессе тренировок акцент сделан на использование видеотехнологий, виртуальных симуляций и создание реальных боевых условий для выявления и корректировки технических ошибок, а также для достижения целей спортсменов. Результаты исследования подтверждают высокую эффективность применения новых технологий и методик в процессе развития технических движений борцов вольного стиля.

Annotation: this article discusses the technology of developing technical movements of freestyle wrestlers. The research analyzes the methodological approaches, innovative technologies, and practical training methods used in the process of teaching and improving the technical aspects of wrestling. Special attention is given to considering the individual characteristics of athletes and effective methods for developing technical skills. Training emphasizes the use of video analysis, virtual simulations, and the creation of real combat conditions to identify and correct technical errors, as well as to help athletes achieve their goals. The findings of the study confirm the effectiveness of applying new technologies and methodologies in the development of technical movements in freestyle wrestling.

Ключевые слова: вольная борьба, технические движения, методика тренировки, инновационные технологии, видеотехнологии, виртуальная симуляция, практические занятия, индивидуальный подход, технические ошибки, подготовка к соревнованиям.

Keywords: freestyle wrestling, technical movements, training methodology, innovative technologies, video analysis, virtual simulation, practical training, individual approach, technical errors, competition preparation.

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Erkin kurash - jismoniy va psixologik jihatdan yuqori tayyorgarlikni talab qiladigan sport turi bo'lib, unda texnik harakatlarning roli juda katta. Texnik harakatlar kurashchining muvaffaqiyatini belgilaydigan asosiy omil hisoblanadi. Har bir kurashchi o‘zining texnik ko‘nikmalarini rivojlantirgan holda raqibiga qarshi samarali kurash olib borishi mumkin. Shuning uchun erkin kurashda texnik

harakatlarning o'rganilishi va rivojlanishi sportchilarni yuqori natijalarga erishishda muhim omilga aylanishi shubhasizdir.

Hozirgi kunda erkin kurashning jahon miqyosida rivojlanishi, shu jumladan, O'zbekistonning xalqaro arenada muvaffaqiyatli ishtirok etishi, texnik harakatlarning yuqori darajada bo'lishini taqozo etmoqda. Mamlakatimizda sportni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. 2020-yil 29-iyuldagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Erkin kurashni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori (PQ-4836-son) erkin kurashni yanada rivojlantirish va uning texnik aspektlarini takomillashtirishga qaratilgan yirik qadamdir. Ushbu qaror doirasida sportchilarning texnik ko'nikmalarini oshirishga alohida e'tibor qaratilmoqda, treninglar va mashg'ulotlar samaradorligini oshirish uchun zamonaviy texnologiyalarni qo'llash taklif qilinmoqda [1].

Mazkur tadqiqotning maqsadi — erkin kurashchilarning texnik harakatlarini rivojlantirishning samarali texnologiyalarini ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilishdir. Tadqiqot quyidagi vazifalarni o'z oldiga qo'yadi: texnik harakatlarni rivojlantirishning zamonaviy metodikalarini o'rganish, amaliy mashg'ulotlarda innovatsion texnologiyalardan foydalanish va ularning samaradorligini baholash.

Asosiy qism. Erkin kurashda texnik harakatlar tushunchasi va ularning rivojlanishining pedagogik-psixologik asoslari. Erkin kurashda texnik harakatlar — sportchining kurash jarayonida qo'llaniladigan turli usul va harakatlarni anglatadi. Ular kurashchining pozitsiyasini, raqibga qarshi kurashishda samarali natijalarga erishishini ta'minlashga xizmat qiladi. Texnik harakatlar, shuningdek, har bir kurashchining jangovar qobiliyatlarini namoyon etadi, uning moslashuvchanligi, tezligi, kuchi va boshqa jismoniy xususiyatlari bilan bog'liq.

Pedagogik-psixologik nuqtai nazardan, texnik harakatlar jismoniy va psixologik rivojlanishni birlashtirib, sportchining kurashga tayyorligini oshiradi. Shuningdek, erkin kurashchilarning texnik ko'nikmalarini rivojlantirishda psixologik xususiyatlar — o'zini tuta olish, diqqatni jamlash va raqibni tushunish kabi omillar katta ahamiyatga ega. Ularni to'g'ri shakllantirish, texnik harakatlarning muvaffaqiyatli bajarilishiga bevosita ta'sir qiladi. Bunday harakatlarni o'rganish va takomillashtirish o'ziga xos metodik yondashuvni talab etadi [2,6].

Erkin kurashchilarning texnik harakatlarini rivojlantirish texnologiyasi. Erkin kurashchilarning texnik harakatlarini rivojlantirishda turli texnologiyalar va metodik yondashuvlar qo'llaniladi. Bu texnologiyalar sportchilarning malakasini oshirish, ularning texnik ko'nikmalarini shakllantirish va musobaqalarda yuqori natijalarga erishishni maqsad qilgan.

Texnik harakatlarni rivojlantirishning birinchi bosqichi, bu o'quvchilarga asosiy harakatlarni o'rgatishdir. Dastlabki bosqichda sportchilarni tahlil qilish va to'g'ri texnikani shakllantirishga katta e'tibor beriladi. Bu jarayonda texnik ko'nikmalarni

rivojlantirish uchun mashgʻulotlar va amaliyotlar tizimli ravishda olib boriladi. Ikkinchi bosqichda kurashchilarni yanada murakkab va oʻta aniq harakatlarni bajarishga oʻrgatish maqsadga muvofiqdir. Ushbu jarayonda innovatsion texnologiyalar, masalan, video tahlil va virtual simulyatsiyalar orqali har bir sportchining xatolarini aniqlash va ularni toʻgʻrilash ishlari amalga oshiriladi.

Erkin kurashchilarning texnik harakatlarini rivojlantirishning bosqichlari

1-jadval

Bosqichlar	Maqsad	Metodlar va texnologiyalar
Dastlabki tayyorgarlik	Asosiy harakatlarni oʻrgatish	Yengil mashqlar, video tahlil, amaliy mashgʻulotlar
Murakkablashtirish	Murakkab texnik harakatlarni bajarish	Takomillashtirish, virtual simulyatsiya, taktik yondashuvlar
Yakuniy tayyorgarlik	Texnikani mukammallashtirish va musobaqaga tayyorgarlik	Shaxsiy maslahatlar, video tahlil va takroriy mashgʻulotlar

Texnik harakatlarni rivojlantirishda treningning har bir bosqichi oʻzining alohida metodikasiga ega boʻlib, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olishni talab qiladi. Yaxshi tashkil etilgan texnologiyalar va uslublar orqali sportchilarning texnik koʻnikmalarini yanada oshirish mumkin.

Erkin kurashchilarning texnik harakatlarini rivojlantirishda metodik yondashuvlar. Erkin kurashchilarning texnik harakatlarini rivojlantirishda metodik yondashuvlar muhim oʻrin tutadi. Bu yondashuvlar sportchining jismoniy va psixologik tayyorgarligini hisobga olgan holda ishlab chiqiladi. Birinchi navbatda, texnik harakatlarni oʻrgatish jarayonida individual yondashuvlar qoʻllaniladi, ya'ni har bir sportchining fizik va psixologik holatini oʻrganish, uning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash zarur. Keyinchalik, sportchining xususiyatlariga mos treninglar tuziladi, bunda mashqlarni tanlash, ularning intensivligini va doimiyligini nazorat qilish kerak [2,4].

Erkin kurashchilarning texnik harakatlarini rivojlantirishda metodik yondashuvlar bir necha bosqichlardan iborat boʻladi. Dastlab, sportchilarni oʻrgatishda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratiladi. Keyin esa, texnikani mukammallashtirish va musobaqalar sharoitida qoʻllaniladigan taktik yondashuvlar oʻrgatiladi. Treninglar davomida sportchining maqsadlariga erishish uchun texnik xatolarni aniqlash va ularga qarshi kurashish muhimdir. Mashgʻulotlar nafaqat nazariy, balki amaliy tahlil va qayta mashq qilishlar orqali olib boriladi. Shuningdek, trening

jarayonida video tahlil va boshqa innovatsion texnologiyalarni qo'llash samaradorlikni oshiradi.

Erkin kurashda texnik harakatlarni rivojlantirishda tajriba va amaliyot. Erkin kurashchilarning texnik harakatlarini rivojlantirishda tajriba va amaliyotning roli katta. Sportchilarni o'rgatish jarayonida real jangovar sharoitlarni simulyatsiya qilish va amaliy mashg'ulotlar o'tkazishning ahamiyati yuqori. Bunda, erkin kurashda raqibning harakatlarini oldindan taxmin qilish va unga qarshi turishning samarali usullari o'rgatiladi. Mashg'ulotlar davomida har bir texnik harakatni to'g'ri va aniq bajarishga katta e'tibor beriladi, bu esa sportchining musobaqa sharoitida o'zini tutishiga yordam beradi [2].

Tajriba asosida shuni aytish mumkinki, texnik harakatlarni rivojlantirishda raqobatbardosh muhitda o'quvchilarni sinovdan o'tkazish va real janglarda qatnashish natijalarga ta'sir qiladi. Mashg'ulotlar jarayonida, shuningdek, texnik xatolarni aniqlash va ularni tezda to'g'rilash uchun sportchilarga individual maslahatlar berish muhimdir. Innovatsion texnologiyalar, masalan, video tahlil, har bir sportchining xatolarini aniqlashda va ularni tuzatishda yordam beradi. Bu jarayon nafaqat texnik ko'nikmalarni rivojlantirish, balki sportchining ruhiy tayyorgarligini oshirishda ham muhim rol o'ynaydi.

Erkin kurashchilarning texnik harakatlarini rivojlantirishda tajriba va amaliyot

2-jadval

Amaliyot turi	Maqsad	Metodlar va texnologiyalar
Rejalashtirilgan janglar	Real jangovar sharoitlarni simulyatsiya qilish	Jangovar mashqlar, raqib harakatlarini tahlil qilish
Texnik tahlil	Texnik xatolarni aniqlash va tuzatish	Video tahlil, mashg'ulotlar natijalarini qayta ko'rib chiqish
Shaxsiy maslahatlar	Sportchining individual xususiyatlarini rivojlantirish	Individual maslahatlar, texnik ko'nikmalarni rivojlantirish

Bu yondashuvlar yordamida erkin kurashchilarning texnik harakatlarini samarali rivojlantirish mumkin. Tajriba va amaliyotga asoslangan treninglar sportchilarning o'z qobiliyatlarini maksimal darajada namoyon etishlariga imkon yaratadi.

XULOSA

Erkin kurashchilarning texnik harakatlarini rivojlantirish texnologiyasi sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini yuqori darajaga olib chiqishda muhim o'rin tutadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, texnik harakatlarning samarali rivojlanishi uchun metodik yondashuvlar, innovatsion texnologiyalar va amaliy mashg'ulotlar birlashishi zarur. Bunda, har bir sportchining individual xususiyatlarini

hisobga olgan holda treninglar tashkil etilishi, texnik xatolarni aniqlash va ularga qarshi kurashish orqali natijalarga erishish mumkin.

Yangi metodikalar, video tahlil va virtual simulyatsiya kabi texnologiyalarni qo'llash orqali sportchilar o'z ko'nikmalarini samarali ravishda rivojlantirishi mumkin. Trening jarayonida, shuningdek, real jang sharoitlari yaratish va texnik harakatlarni musobaqa sharoitida qo'llash o'quvchilarni yuqori natijalarga erishishiga yordam beradi.

Kelajakda, erkin kurashchilarning texnik harakatlarini rivojlantirishda o'quvchilarning individual yondashuvlarini yanada takomillashtirish, shuningdek, zamonaviy texnologiyalarni qo'llash orqali texnik ko'nikmalarni mukammallashtirishga alohida e'tibor qaratish zarur. Bu jarayon erkin kurashda jahon miqyosida yuqori natijalarga erishish uchun muhim omil bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 29-iyuldagi "Erkin kurashni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori (PQ-4836-son)
2. Azizov S. V., Mahmudjonov A. A., Oripov A. F. SPRINTERLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI //Экономика и социум. – 2024. – №. 6-2 (121). – С. 85-90.
3. Azizov, S. V., Azizova, R. I., Mahmudjonov, A., & Tuxtaboyeva, N. (2024). SPORTCHILARDA O'YIN JARAYONINI YUQORI DARAJADA IDROK QILISH QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISH INTELLEKTUAL TAYYORGARLIKNING ASOSIY VAZIFASI. Экономика и социум, (9 (124)), 82-86.
4. Mahmudjonov A. A., Izatullayev A. M., Ergashaliyev D. N. THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 755-759.
5. Makhmudovich G. A. et al. METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 735-739.
6. Makhmudovich G. A. et al. MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 751-754.
7. Makhmudovich G. A. et al. THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 730-734.



AKADEMIC JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
international scientific journal
7-son

Nashr qilingan sana: 27.12.2024.
Shrift: "Times New Roman".

“ACADEMIC JOURNAL” MCHJ

Manzil: 700096, Toshkent shahri, Chilozor tumani, Bog‘iston ko‘chasi, 116/6.
www.ajeruz.com, info@ajeruz.com, +998950457172